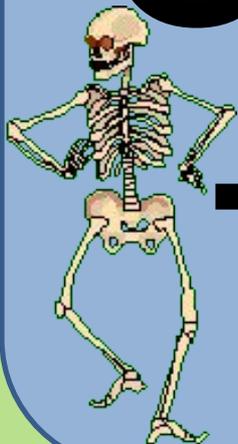


Опора тела



Яшкова Инга
Вячеславовна
учитель начальных
классов
ГБОУ СОШ № 687
г. Москва



www.HelloCrazy.com



Скелет
головы

Скелет
верхних
конечностей

Скелет
туловища

Скелет нижних
конечностей

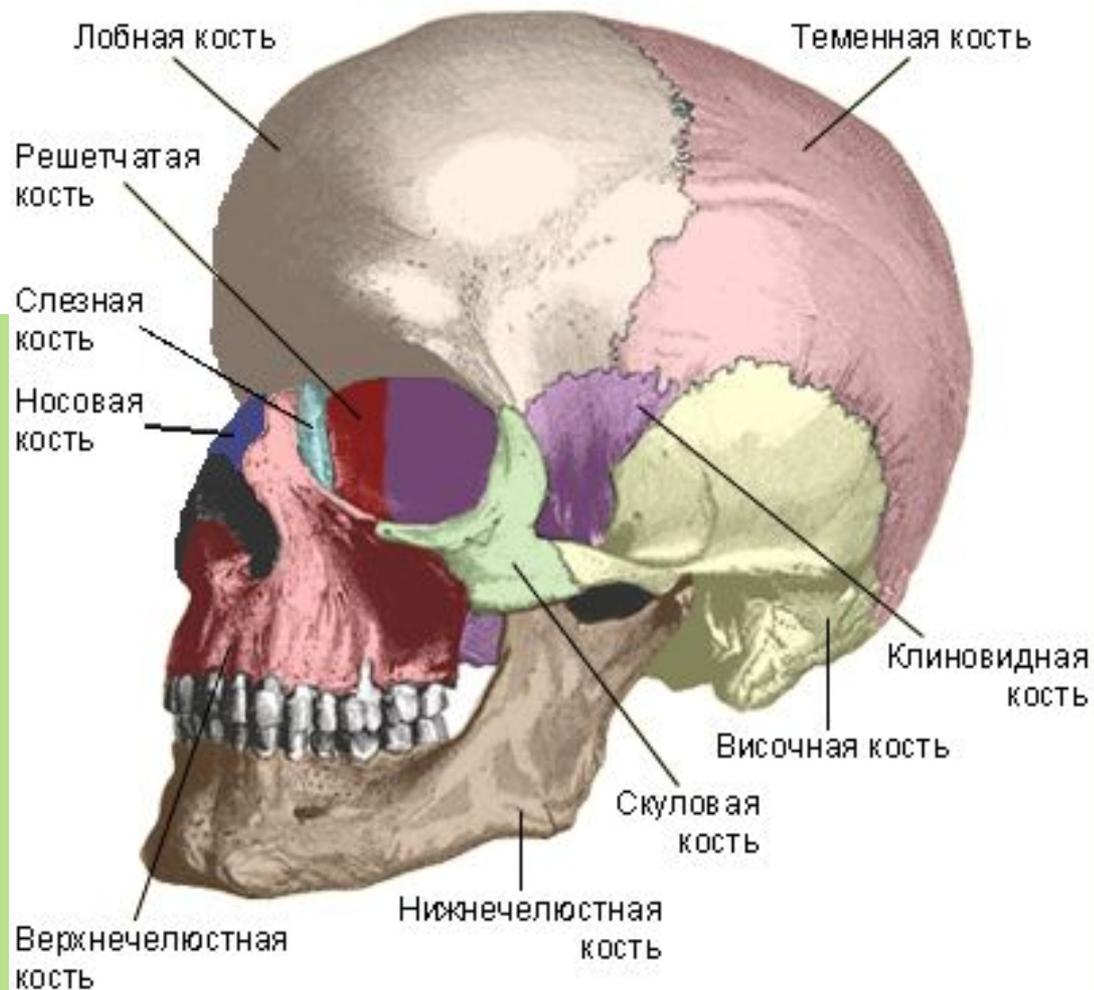


Скелет головы

Неподвиж
ое



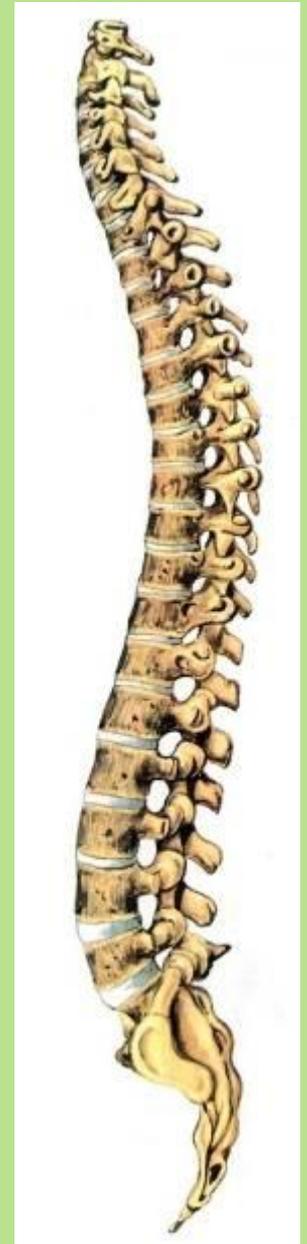
Подвижное

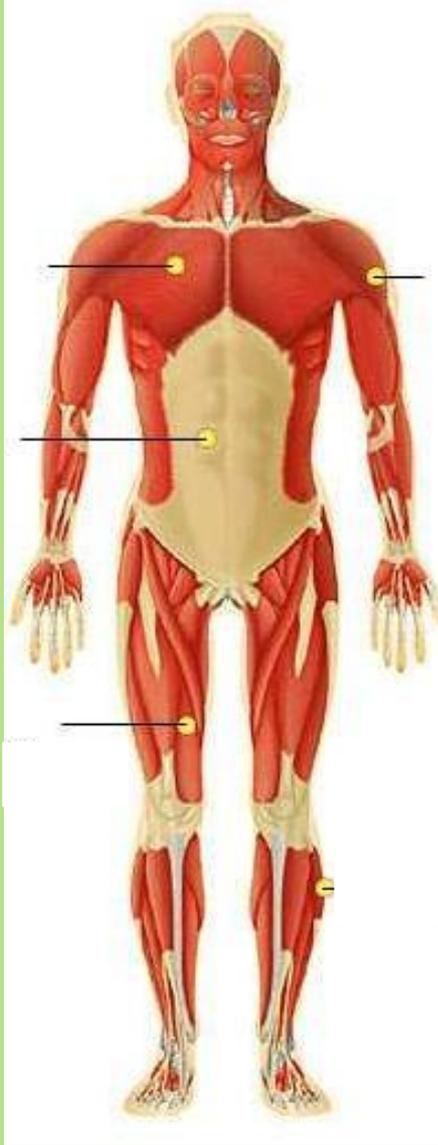


Скелет туловища



позвоночник + грудная клетка





Мышцы прикрепляются к скелету и заставляют его двигаться по команде мозга. Без мышц все кости были бы неподвижны. Мы подпрыгиваем, переворачиваемся, размахиваем руками, крутим головой, шевелим пальцами, щуримся и поем. И всё это – работа мышц.

СКЕЛЕТ

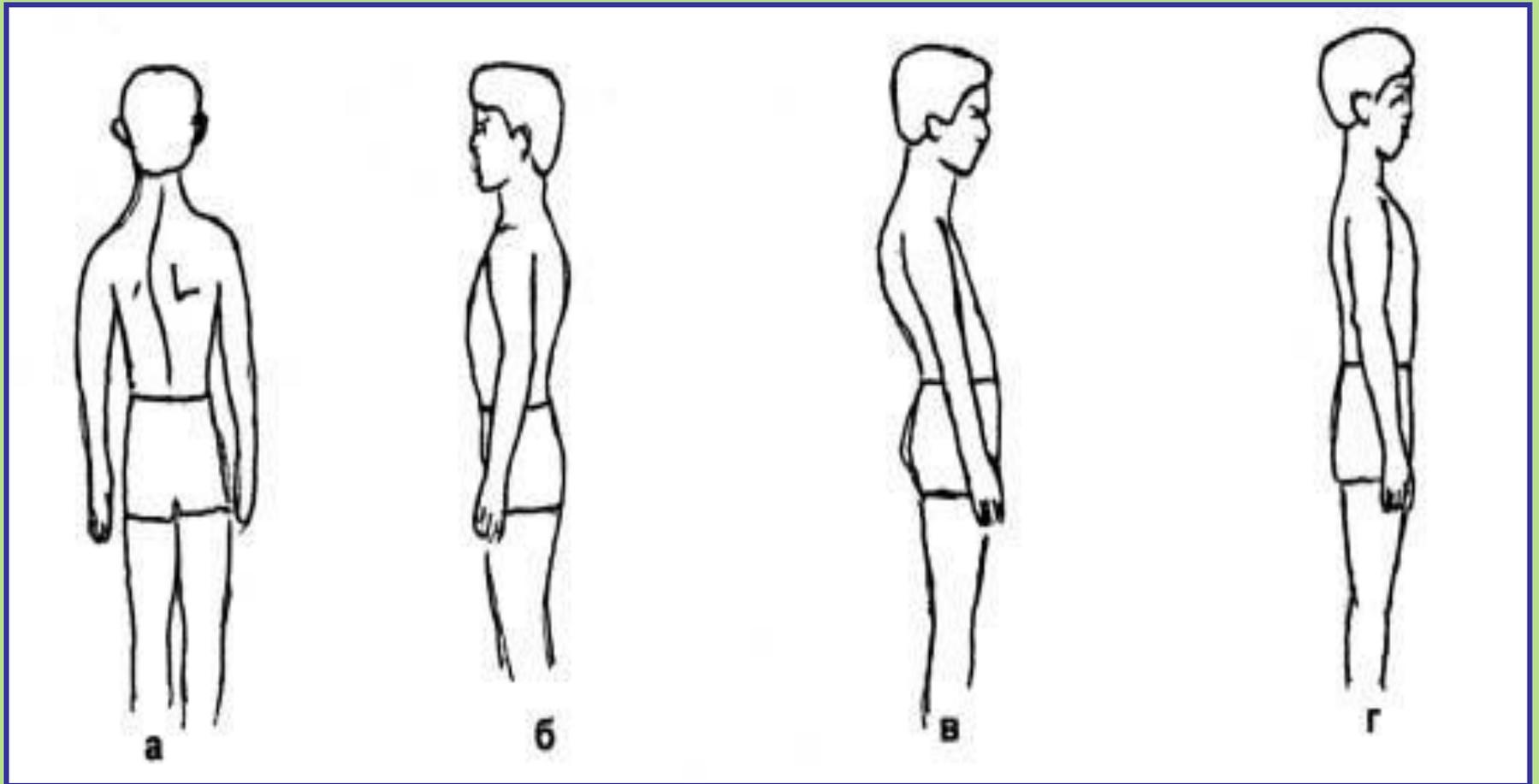


МЫШЦЫ



**ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНАЯ
СИСТЕМА**

Осанка – это правильное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении.



сколиоз

лордоз

кифоз

**правильная
осанка**

8 причин иметь правильную осанку

- 1. Чем красивее спина, тем увереннее личность**
- 2. Дыхание становится легким и более глубоким**
- 3. Улучшается дыхание и пищеварение**
- 4. Вы выглядите более стройными и молодыми**
- 5. Голос будет казаться лучше**
- 6. Помогает мышцам и суставам**
- 7. Улучшается мышление**
- 8. Здоровый позвоночник**

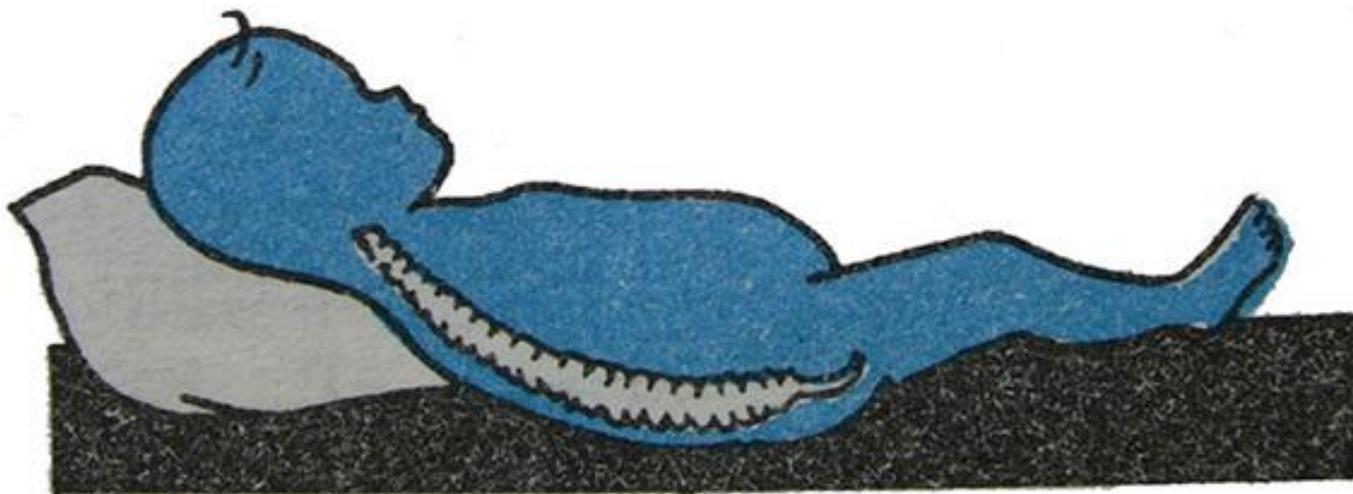
Советы по охране осанки



Советы по охране осанки



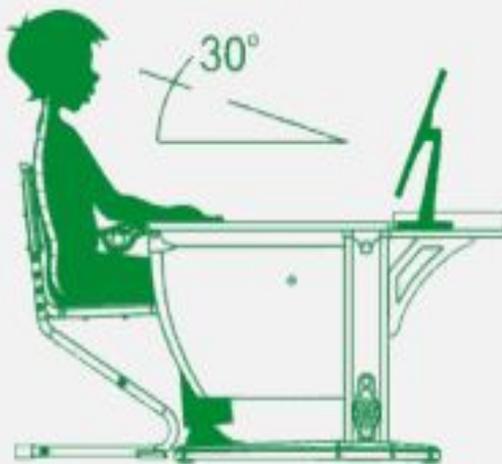
правильно
(ровный твердый матрас и отсутствие подушки)



неправильно (мягкий матрас и подушка)



Правила посадки за СТОЛОМ





Ну что,
проверим,
как ты
усвоил
материал?



«ПРОВЕРЬ СЕБЯ»

1

2

3

4

5

6

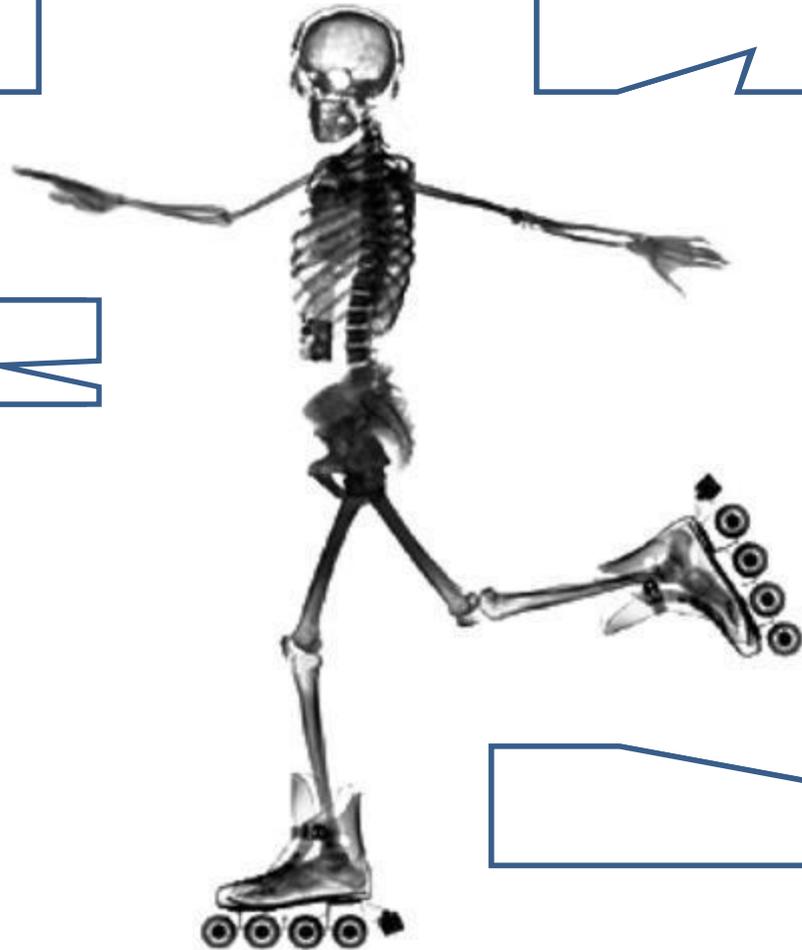
1

**Что является опорой
тела?**



2

Из каких частей состоит скелет человека?



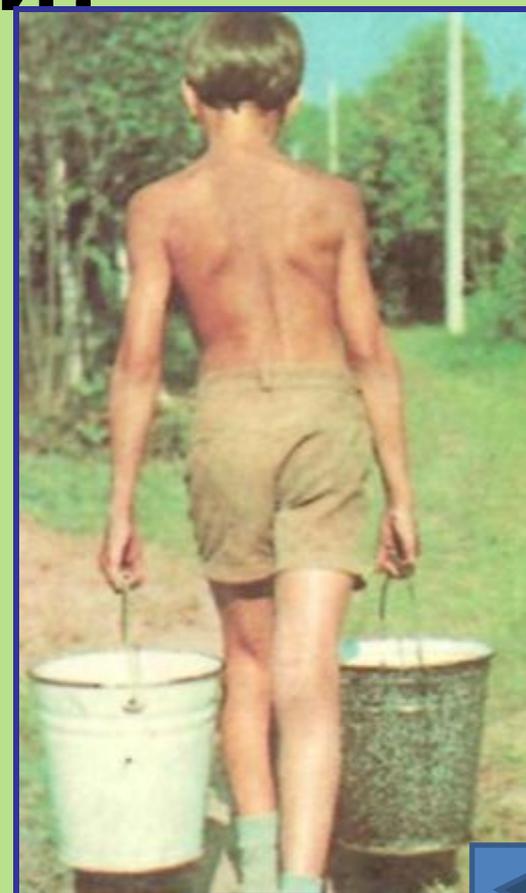
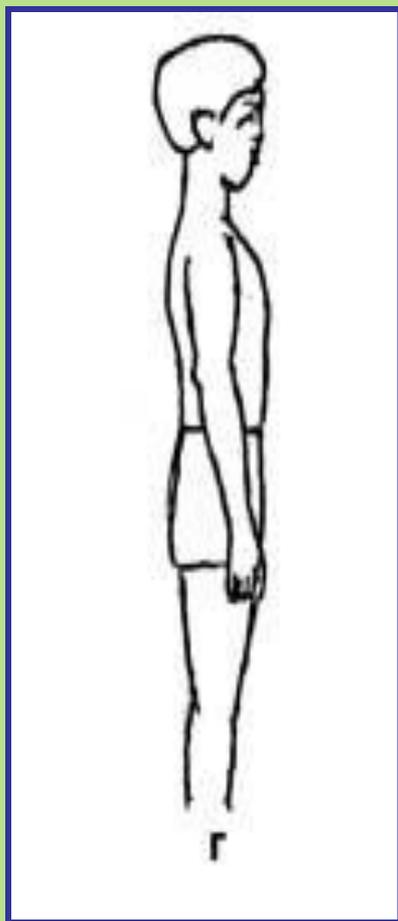
3

**Что составляет опорно –
двигательную систему
человека?**



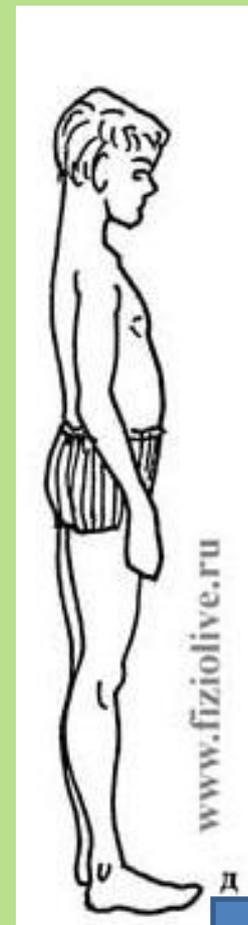
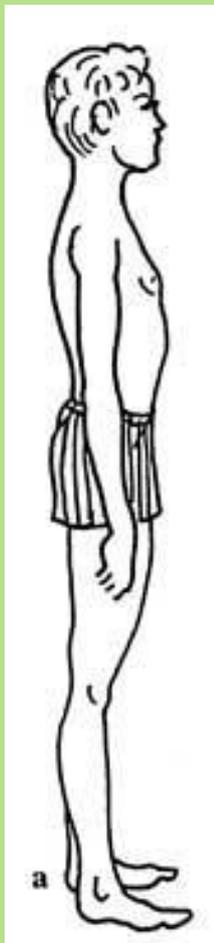
4

**Как называется
правильное положение
тела при стоянии, ходьбе
и сидении?**



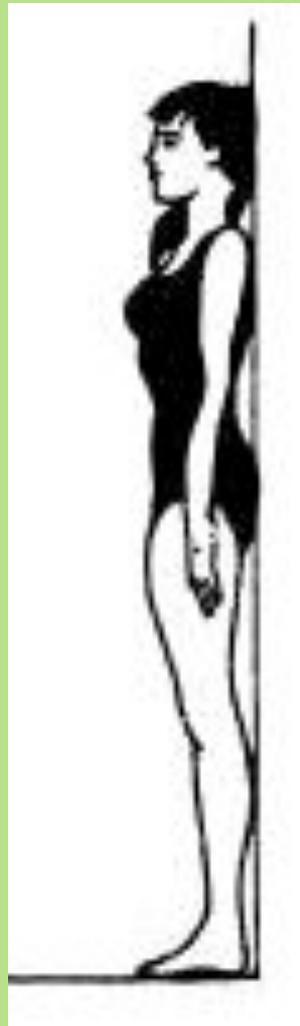
5

Выбери правильную осанку



6

Тест на правильную осанку





До новых
встреч!!!

